

O Reino da Alegria está em Ti

Todos procuramos a felicidade. Por que tão poucos de nós a encontram?

Diz uma cantiga alemã:

Ando sozinho, sempre sonhador.

E meu suspiro pergunta: "Para onde?"

A voz dos espíritos me responde:

"Onde não estás está a felicidade."

Essa cantiga melancólica retrata a atitude da maioria dos homens na sua procura da felicidade: procuram-na onde não está, em bens exteriores, e esquecem de procurá-la onde está: nas suas próprias almas.

Há alguns anos atrás, o cientista Elmer Gates fez experiências sensacionais para pôr em evidência a relação entre nossa felicidade e nossas emoções. Recolhia em tubos o hálito de homens são em diferentes estados psicológicos e tratava-o com iodeto de rodopsina. E eis o que descobriu: se a pessoa cujo hálito foi recolhido achava-se na ocasião num estado sereno, não se verificava no tubo precipitação alguma. Se estava com raiva, havia um precipitado acastanhado. Se estava triste, o precipitado era cinzento. Se sentia remorsos, o precipitado era rosado.

Esses precipitados eram então inoculados em homens e animais, e todos ficavam afetados em diversos graus, dependendo do precipitado usado.

"Minhas experiências provam, concluía o cientista, que os sentimentos negativos produzem no organismo compostos perigosos, alguns dos quais são extremamente tóxicos."

Como um homem rico irá, pois, encontrar a felicidade nas suas riquezas se, ao acumulá-las, deixa a avareza, a ganância, a ansiedade, a desosnestidade, a cobiça envenenarem-lhe o organismo?

Como um político irá encontrar a felicidade nos seus sucessos se é possuído pelo ódio, o fanatismo, a ambição desmedida, a preocupação de destruir os outros, o medo do futuro?

É célebre o caso de William Pitt, o promotor da coalização contra Napoleão. Quando soube da vitória de Napoleão em Austerlitz, morreu na hora. A raiva o matou.

Felizmente, não morremos todos de raiva como o terrível Pitt. Mas quantos de nós, seja qual for nossa profissão, cultura, renda, posição social, procuramos aumentar nossas posses e nossos sucessos, pensando encontrar neles a felicidade — enquanto deixamos a inveja, o ódio, o medo, a concorrência feroz, o egoísmo e tantos outros sentimentos destruidores fecharem a porta à felicidade.

O Dr. Bouchard cita o caso de deputados, ministros, políticos, que tinham entrado nas assembleias perfeitamente sadios e que, após discussões tempestuosas, apresentavam albumina ou açúcar na urina.

"Ninguém é feliz do exterior se não o for, primeiro do interior", afirma Fulton J. Sheen. Quem pode discordar dele?

Na realidade, os pesquisadores já observaram que, entre os mendigos, existe a mesma proporção de homens felizes e infelizes do que entre os abastados. Mesmo nos hospitais, nas cadeias — quando os sofrimentos e as privações não são aniquilantes — existe a mesma proporção de homens felizes e infelizes do que na vida normal. Onde está o segredo? Na alma de cada um.

Mesmo o amor, a exaltação patriótica, a luta por uma causa, um lucro inesperado, os quais encham o coração de júbilo, têm efeito passageiro se a pessoa não viver num clima habitual de felicidade.

Será possível definir as condições da felicidade e conquistá-la pouco a pouco? Definições das mais penetrantes continuam a ser dadas pelos pensadores desde o tempo de Confúcio. Mas os homens realmente racionais para aproveitá-las têm sido sempre



raros. A maioria dos homens, não tendo encontrado a felicidade onde a procuravam, não se dão conta de que erraram o caminho e passam a acusar o destino, como se a felicidade dependesse simplesmente da sorte e como se a encontrássemos por acaso, sem mérito pessoal, como encontramos um trevo de quatro folhas.

Um sábio oriental comparou a felicidade a um templo sustentado por sete pilares. O templo está dentro de nós, e os pilares são hábitos de pensar e sentir que podemos adquirir. São eles que criam esse clima habitual de felicidade que faz a diferença entre um homem e outro.

Eis como o sábio os definiu:

1. *Conhece-te e aceita-te tal como és*, procurando tirar o máximo dos dons que a natureza depositou em ti. Se nasceste um musgo, não estragues tua vida procurando ser um cedro. Mas sê o melhor musgo que se possa encontrar.

2. *Determina um objetivo para tua existência e põe tuas energias a serviço desses objetivos.* "A maioria dos meus pacientes não padecem de doença alguma, afirma o Dr. Hehmann, mas são vítimas do vazio e da indefinição de suas vidas."

3. *Não te deixe atormentar por receios hipotéticos.* Goza plenamente a hora presente e confia no futuro. Muitos homens vivem temendo desgraças que nunca materializam: acidentes, pobreza, insucessos, doenças, agressões, ou deixam o medo da morte entristecer-lhes os dias (para descobrir, no momento da morte, que ela é tão natural quanto a vida).

4. *A vida é feita de alegrias e de sofrimentos, como o ano é feito de inverno e de primavera*, como a terra produz árvores frutíferas e plantas daninhas. Nenhum ser vivo, desde o vermiculo até o homem, escapa a seu quinhão de sofrimentos. Compreendê-o, tiramos às derrotas o poder de nos desanimar e sabemos que há sempre novas vitórias à nossa espera.

5. *Vive na expectativa do bem, e o bem virá a ti. Vive na expectativa da desgraça, e a desgraça virá a ti.* Por seus pensamentos predominantes, o homem é o arquiteto de seu destino. Sêneca disse há séculos: "O homem é o que pensa."

6. *A felicidade é feita, numa grande proporção, de serenidade.* E a serenidade nasce da compreensão, da tolerância, da maturidade, da aceitação do que não podemos mudar, da nossa capacidade de resolver os problemas e de harmonizar-nos com os outros e com o universo.

7. *Cultiva a elevação da alma.* Muitas mágoas nossas resultam de nossa própria pequenez quando odiamos, invejamos, cobizamos. A ciência moderna confirma a velha sabedoria da Índia: Sê altruísta, tem amigos, ama os outros, e quem aproveitará será mais tu do que os outros.

Essas verdades foram enunciadas milênios atrás e repetidas por centenas de filósofos dos tempos. E ninguém as renega. Só falta quem as ponha em prática.